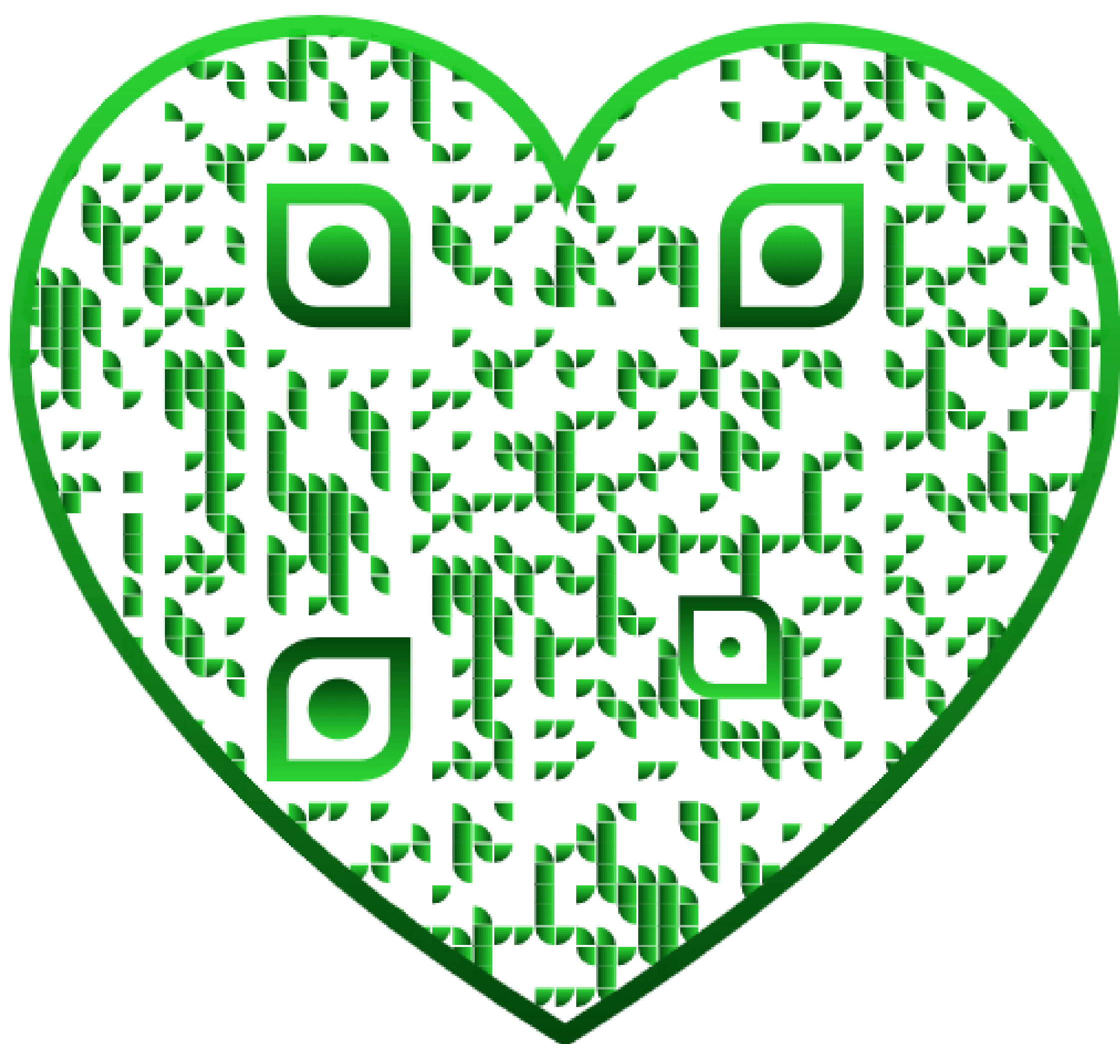
Daniel Goleman

Autor de *Inteligência Emocional*

A arte da meditação



SEXTANTE



Daniel Goleman, Ph.D.

A arte da meditação

Um guia para a meditação

4ª edição



© original 1989, Renaissance Media
© edição brasileira, GMT Editores Ltda.
Trechos de *The Meditative Mind*, © 1988, Daniel Goleman, reproduzidos com a permissão da Tarcher/Putman Publishing, e de *Hypertension? Relax*, © 1988 New York Times Co., reproduzidos com permissão.

Tradução
Domingos De Masi

Capa
Tira Linhas Studio

prepraro de original
Regina da Veiga Pereira

Revisão
Sérgio Bellinello Soares

produção do CD
Carlos Irineu da Costa

locução do CD
Márcio Seixas

Fotolitos
Mergulhar Serviços Editoriais Ltda.

Impressão
Hamburg Donnelley Gráfica Editora S.A

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE.
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ.

G58a Goleman, Daniel
A arte da meditação : um guia para a meditação
Daniel Goleman ; tradução Domingos DeMasi. - Rio de Janeiro : Sextante, 1999
: + CD

Suplementado pelo CD : A arte da meditação
ISBN 85-86796-18-2

1. Meditação. I. Título.
99-0086 CDD 158.12
CDU 159.98

Todos os direitos reservados por
GMT Editores Ltda. Av. Nilo Peçanha, 155 - Gr. 301 - Centro
20020-100 - Rio de Janeiro - RJ
Tel.: (021) 240-6306 - Fax: (021) 533-1622
Serviço de Atendimento a Clientes: 0800 22 6306 (ligação gratuita)

TEXTO NAS ORELHAS DO LIVRO

A arte da meditação é o método mais antigo para tranquilizar a mente e relaxar o corpo. A meditação é, em essência, o treinamento sistemático da atenção. Ela tem como objetivo desenvolver a capacidade de concentração e enriquecer nossa percepção.

Talvez o principal efeito da meditação seja proporcionar ao seu corpo um repouso profundo, enquanto sua mente se mantém alerta. Isto faz baixar a pressão sanguínea e diminuir o ritmo do coração, ajudando seu corpo a se recuperar do estresse. Muitos médicos usam a meditação como parte do tratamento de distúrbios como a hipertensão, dores de cabeça, dores nas costas, problemas de ansiedade, e para controlar ou diminuir dores crônicas.

O repouso profundo propiciado pela meditação traz outro benefício: ele reforça o sistema imunológico que é a defesa do seu organismo contra bactérias, vírus e câncer.

Talvez o efeito mais importante da meditação seja a paz interior, um refúgio onde você pode escapar da turbulência do seu dia-a-dia. O hábito de meditar diariamente vai lhe ajudar a desligar-se do estresse e trará calma e energia para você enfrentar melhor os desafios que vêm pela frente.

Há vários tipos de meditação e você vai aprender quatro deles no CD que acompanha este livro. Experimente cada um durante algumas semanas até descobrir qual prefere. Escolha aquele ou aqueles com que você se sentir melhor e use-os cada vez que meditar.

TEXTO NA CONTRACAPA

Aprenda a tranqüilizar a mente e a relaxar o corpo, a aliviar as dores físicas, a fortalecer seu sistema imunológico e a desenvolver a percepção e o poder de concentração. Daniel Goleman, o consagrado autor de INTELIGÊNCIA EMOCIONAL, ensina a alcançar esses benefícios através de quatro tradicionais técnicas de meditação adaptadas à vida moderna.

Meditar Respirando: Uma das mais simples e divulgadas técnicas de meditação, encontrada em quase todas as antigas tradições espirituais.

Meditar Relaxando o Corpo: Um instrumento poderoso para promover o relaxamento, soltando e suavizando os músculos.

Meditar Concentrando: Uma técnica que enriquece a percepção, fazendo descobrir os mecanismos e processos de nossa mente.

Meditar Caminhando: Um antigo método especialmente útil para quem tem dificuldade em manter-se imóvel ou em se concentrar enquanto medita.

COMO USAR ESTE LIVRO E O CD

Este livro foi preparado para lhe fornecer informações sobre o processo meditativo, aprofundando a sua compreensão e ajudando a tirar o melhor proveito do seu próprio programa de meditação.

O CD que o acompanha contém as quatro técnicas de meditação do Dr. Goleman. Sugerimos que você o ouça antes de ler o texto do livro.

ÍNDICE

Aliviando a hipertensão através da meditação............6
Meditação e estresse..10
Efeitos da meditação no cérebro 13
Propriedades curativas da meditação...........................14
Meditação e psicoterapia 17
Preparação para a meditação.......................................19
Atenção 21
Vendo o que você acredita..23
Práticas de meditação..25
    Meditar respirando..27
    Meditar relaxando o corpo 29
    Meditar concentrando.......................... 32
    Meditar caminhando..34
    O mantra 36
    Alimentação consciente 37

ALIVIANDO A HIPERTENSÃO ATRAVÉS DA MEDITAÇÃO

“A doença é um porrete - serve para chamar a sua atenção.” Estas palavras foram ditas pelo meu médico, ao me falar sobre a minha pressão sanguínea. Ele havia descoberto que ela estava assustadoramente alta. Lembrei das palavras meses depois, ao me sentar para meditar em meio à tranqüilidade revigorante de uma floresta de pinheiros perto de Prescott, Arizona, onde fui estudar com um professor birmanês. A pressão sanguínea tinha sido o porrete que me tinha enviado para lá.

Éramos 40 pessoas, reunidas no retiro da floresta, e os dias seguiam os antigos ritmos e regras de uma disciplina monástica que ia desde o sino matinal, às quatro da manhã, passando pela refeição principal, ao meio-dia, até dormirmos às dez da noite. Nada de telefone. Nada de conversa. Nem mesmo contato visual. As refeições, como tudo o mais, eram feitas em silêncio.

A tarefa que consumia todo o meu dia era desenvolver uma crescente atenção à minha respiração, observando cada nuance de cada inspiração e expiração: sua velocidade, densidade, intensidade, ritmo - o que quer que fosse.

Eu praticava uma técnica conhecida como "estado consciente". As regras básicas são aparentemente simples. O seu compromisso é desprezar qualquer outro pensamento que não esteja ligado à respiração. Sempre que a sua cabeça vai em direção a outro pensamento, você volta a prestar atenção na respiração. Depois de uma semana, você começa a descobrir complexidades nos padrões, variações e ritmos de sua respiração que nunca tinha imaginado.

Com mais uma semana, é possível que você seja capaz de responder à pergunta proposta por nosso professor, um monge de Rangum: "Esta manhã, quando acordou, você estava inspirando ou expirando?" A meditação deve ir do instante em que você acorda até o minuto em que a sua mente mergulha no sono. Aos poucos, você amplia essa atenção a tudo o que faz. Ao andar, você observa cada passo com a mesma concentração microscópica: a troca do peso de uma perna para a outra, o contato com o chão. A mesma coisa acontece com a alimentação e até mesmo com o pensamento. Mas, quando a sua mente divaga, você percebe o tipo de pensamentos que se intrometem - recordações, fantasias, preocupações, planos - e traz a mente de volta à respiração.

O regime durante a meditação é severo. O rigor era reforçado pela presença do nosso professor, embora ele fosse normalmente um homem jovial cuja cabeça raspada e o rosto jovem desmentissem os seus 60 anos de idade. Ele caminhava por entre as pessoas, vestido com um manto cor de açafrão, e sua simples presença tinha o efeito de uma espécie de juiz em campo. Só que o jogo

estava em nossas cabeças: uma batalha entre a tendência de nossas mentes a divagar e a nossa decisão de nos mantermos concentrados.

A tática dele era um misto de bondade e severidade. Vez por outra rompíamos o silêncio para lhe transmitir os nossos relatos sobre as sessões de meditação mais formais, durante as quais ficávamos sentados, completamente imóveis, ou caminhávamos de um lado para o outro. Certo dia, foi com orgulho que relatei ter permanecido seis horas sentado e passado cinco andando. Ele notou isso, lançou-me um olhar muito sério e disse: "Precisa se esforçar mais." (No final, consegui ficar cerca de oito horas sentado e cinco andando.) Ao me afastar, percebi em seu rosto um leve sorriso.

A severidade era o que eu procurava - uma fuga completa. Não apenas escapar das agitadas condições de minha vida, mas também do meu igualmente agitado estado mental. A pressão sanguínea reage não só à tensão externa, mas também à fantasia mental. O sistema cardiovascular não distingue entre o perigo verdadeiro e o imaginado. Para algumas pessoas a pressão sanguínea aumenta mais pela preocupação com o cumprimento de um prazo do que por perder esse prazo. E fugir um pouco da vida agitada não basta. A mente ainda continua agitada, mesmo dentro de um corpo deitado em uma praia tropical. Férias com os filhos brigando ou se angustiando com atrasos em aeroportos abarrotados proporcionam muito pouco descanso.

As pesquisas me mostraram que muitas fugas que parecem acalmar de fato não fazem isso. Uma cerveja ou um vinho, um banho quente ou uma noite de embotamento diante da televisão podem parecer relaxantes, mas talvez não o sejam, no sentido mais amplo. A idéia da meditação já tem duas décadas no Ocidente, mas nos anos 60 era olhada com certo desprezo, como se fosse a última moda da medicina alternativa.

A minha tese de doutorado em Harvard foi sobre estresse e meditação e, enquanto a preparava, tomei conhecimento da obra do Dr. Herbert Benson, que havia descoberto que a meditação regular pode baixar a pressão sanguínea em muitas pessoas. Mas ainda reinava muito ceticismo: como seria possível, afinal, que técnicas puramente mentais afetassem a parte biológica?

Só recentemente - apesar do persistente ceticismo de alguns cardiologistas - essas técnicas assumiram o seu lugar no arsenal médico. Não faz muito tempo, em um encontro da Sociedade Americana de Cardiologia, foram mencionadas expressivas evidências de que o relaxamento concentrado tem efeitos positivos. O Dr. Dean Ornish, de Sausalito, Califórnia, relatou a melhora de doenças cardíacas em pessoas com hipertensão e artérias entupidas. Uma melhora marcante - sem o uso de remédios ou cirurgia - foi conseguida com um regime diário baseado em ioga e meditação, acrescido de outras mudanças, como uma dieta vegetariana com pouca gordura e exercícios. Um grupo de pacientes do Dr. Ornish começou o tratamento com uma medicação para hipertensão. Mas, por causa das quedas registradas na pressão sanguínea — e o relaxamento parece ter sido a principal causa desta baixa -, alguns

puderam reduzir drasticamente a dosagem, e outros, suspender totalmente a medicação.

Programas realizados em Harvard e na Universidade de Massachusetts indicam sucesso no uso da meditação com centenas de hipertensos. E um simpósio no Instituto Nacional do Coração, Pulmão e Sangue recomendou que, para as pessoas que têm ou estão no limite da hipertensão, deve ser usado, primeiramente, o tratamento sem remédios. Eles só devem ser receitados se esse tipo de tratamento não der certo.

Além da meditação, existem várias alternativas que podem ser aprendidas com um especialista e usadas diariamente. Uma delas é a sugestão autogênica, na qual a pessoa fica deitada ou sentada em silêncio e repete mentalmente frases específicas imaginadas para induzir um estado de relaxamento. Outra é a auto-hipnose, para a qual basta seguir instruções surpreendentemente simples. A técnica de se concentrar em músculos tensos e, consciente-mente, fazê-los relaxar é eficaz para algumas pessoas.

Também há a bio-realimentação que, com sensores eletrônicos, torna a pessoa capaz de ver a relação entre o estado mental e a pressão sanguínea e, desse modo, aprender a regular a pressão.

O que eu antes acreditava em teoria tornou-se um fato, quando passei a monitorar a minha própria pressão sanguínea. A leitura que alarmou o meu médico tinha sido 13,8/11. A leitura 13,8, chamada de sistólica, mede a pressão do sangue nas artérias durante o ponto máximo de contração do coração. A leitura diastólica, 11, indica a pressão quando o coração está relaxado e cheio de sangue. O número perigoso na minha leitura era o 11. Dependendo da história médica de cada um, a hipertensão começa no diastólico 9.

Posteriormente, usando um aparelho eletrônico (os bons custam em torno de US$ 100) e calibrando a sua precisão com o meu médico, passei a rastrear as minhas subidas e descidas.

A primeira surpresa foi verificar que a minha leitura elevada, no consultório médico, era diferente da leitura normal feita na tranqüilidade do meu lar, que rondava o limite de 14/9. Mas quando eu tinha muito o que fazer e pouco tempo para isso, ela saltava para níveis preocupantes.

Eu era um "reator escaldante", um padrão existente, mais ou menos, em uma entre cada três pessoas, muitas das quais acabam desenvolvendo hipertensão - a pressão sanguínea persistentemente alta demais. Quando a vida está tranqüila, os reatores escaldantes têm leituras normais. Quando as coisas se complicam, a pressão decola. Descobri que as minhas leituras subiam com o aumento das pressões do dia. A hipertensão é uma doença complexa, sem uma única causa conhecida. Cada um dos métodos recomendados, antes de se tentar a medicação, é mais benéfico para uns do que para outros. Para quem tem uma sensibilidade maior ao sal, eliminá-lo pode ser o suficiente.

Para nós, reatores escaldantes, o truque parece ser acalmar a mente.

Eu sou uma daquelas pessoas que não gostam de tomar remédios, a não

ser que seja necessário. Prefiro fazer o possível para passar sem eles. As recomendações do simpósio do Instituto Nacional do Coração, Pulmão e Sangue incluem perda de peso, redução do sal e do álcool, exercícios, parar de fumar e técnicas de relaxamento. Estou no limite do peso recomendado, bebo raramente, não uso muito sal, faço exercícios moderados, deixei de fumar há muito tempo e recentemente eliminei o café.

E também sabia como conseguir mais relaxamento em minha vida. Como estudante formado, ganhei uma bolsa para estudar meditação na índia, tinha escrito livros sobre relaxamento e meditação, fazia palestras sobre o assunto, e até mesmo gravei cassetes educativos. Entretanto, nem sempre praticava o que ensinava.

Embora pareça ajudar algumas pessoas, a meditação de vinte minutos que eu praticava diariamente fazia pouca diferença para a minha pressão sanguínea recém-elevada. Por isso fui parar entre os pinheiros do Arizona. E me alegro por ter ido.

A primeira vez em que tirei a pressão, no primeiro dia em que voltei para casa, ela estava em 12,2/7 - saudável e segura, muito abaixo da alarmante panela de pressão 13,8/11. Reservando um tempo cada manhã para me sentar durante uma hora, eu agora a mantenho por volta de 13/8 - mesmo durante a afobação dos prazos e da inevitável loucura -, um número comodamente abaixo da zona da hipertensão.

Mas, quando deixo o ritmo da vida impedir que eu faça as minhas sessões matinais de meditação, vejo a pressão resvalar de volta para a zona perigosa. Percebo, então, que preciso acalmar a minha mente e fortalecer a concentração. E por isso que, nesta primavera, farei o meu terceiro retiro anual.

Se eu receio os rigores que me aguardam? Que nada. São as férias mais perfeitas!

MEDITAÇÃO E ESTRESSE

Quando estive na índia, em 1971, conheci muitos iogues hindus, lamas tibetanos e monges budistas. Fiquei espantado com a cordialidade descontraída, o desapego e a vivacidade desses homens e mulheres nas mais diferentes situações. Eu gostava especialmente de estar com cada um deles e me sentia reabastecido quando os deixava.

Havia grandes diferenças entre as crenças e as formações deles. A única coisa que tinham em comum era a meditação. Depois, conheci S. N. Goenka, um professor que não era monge, mas um industrial que havia sido um dos homens mais ricos de Burma. Embora fosse um homem bem-sucedido, Goenka descobriu que o seu ritmo agitado pagava um preço alto sob a forma de uma enxaqueca diária. Tratamentos em clínicas européias e americanas não tiveram nenhum efeito em suas dores de cabeça, e ele se dedicou à meditação como um último recurso. Três dias depois de sua primeira sessão, a enxaqueca desapareceu.

Nos anos 60 houve um golpe militar em Burma e o novo governo socialista confiscou todas as posses de Goenka, deixando-o praticamente sem nada. Ele emigrou para a índia, onde lançou mão de suas antigas ligações comerciais e familiares para iniciar um novo negócio. Enquanto a sua nova empresa se firmava, ele viajava por toda a índia dando cursos de meditação com duração de dez dias. Alguma reserva de energia permitia que ele fosse, ao mesmo tempo, um professor de meditação e um competente homem de negócios. O seu exemplo me ajudou a perceber que não é preciso ser um monge para meditar. E possível separar os efeitos físicos da meditação de seu contexto monástico.

Ao retornar a Harvard, vindo da índia, descobri que o psicólogo Gary Schwartz havia começado a pesquisar a meditação. Ele percebera que aqueles que meditavam regularmente apresentavam um nível diário de ansiedade muito menor do que os que não meditavam. Tinham muito menos problemas psicológicos ou psicossomáticos, como resfriados, dores de cabeça e insônia.

A minha experiência pessoal e essas descobertas científicas sugeriam que as pessoas que meditam eram capazes de resistir aos golpes da vida e lidar muito bem com o estresse diário, sofrendo menores conseqüências diante deles. Com Schwartz como orientador da minha tese, planejei um estudo para descobrir de que modo a prática da meditação ajuda uma pessoa a enfrentar o

estresse.

Eu tinha dois grupos de voluntários trabalhando comigo no laboratório de psicologia. Um grupo era formado por professores de meditação, todos eles meditando há pelo menos dois anos. O outro grupo era de pessoas interessadas em meditação, mas que ainda não tinham começado a meditar. Uma vez no laboratório, pedia-se que cada voluntário ficasse sentado em silêncio e relaxasse ou meditasse. Eu ensinava aos que não meditavam como fazê-lo. Após 20 minutos de relaxamento ou meditação, os voluntários assistiam a um curto filme mostrando uma série de acidentes sangrentos acontecidos com operários de uma carpintaria. O filme é usado como método-padrão de indução ao estresse durante estudos de laboratório, pois todos que o assistem ficam perturbados com os acidentes nele registrados.

Os que meditavam regularmente tinham o mesmo padrão de reação ao filme. Quando o acidente estava prestes a acontecer, seu ritmo cardíaco aumentava e eles passavam a suar mais do que os que não meditavam. A fim de se prepararem para enfrentar a cena angustiante, os batimentos cardíacos aumentavam e os seus corpos se mobilizavam para o que os psicólogos chamam de reação de enfrenta-mento ou fuga. Mas, assim que o acidente acabava, os que meditavam regularmente se recuperavam e os sinais de estímulo corporal diminuíam muito mais rapidamente do que nos que não meditavam. Após o filme, os primeiros ficavam mais relaxados do que os segundos, que ainda mostravam sinais de tensão.

Esse padrão de um maior estímulo inicial e de uma recuperação mais rápida manifestou-se nos que tinham experiência em meditar, mesmo que não tivessem meditado antes de o filme começar. Aliás, eles se sentiam mais relaxados durante todo o tempo que passavam no laboratório. Uma rápida recuperação do estresse é uma característica típica dos que costumam meditar. Mesmo os principiantes, que meditaram pela primeira vez naquele dia, ficaram menos aflitos após o filme e se recuperaram mais rapidamente do que os que não meditavam.

A meditação parece ser a causa mais provável da rápida recuperação de um estresse. Se a recuperação rápida entre os que meditavam regularmente tivesse sido o resultado de alguma característica pessoal comum ao tipo de pessoa que faz meditação, os iniciantes teriam experimentado uma recuperação tão lenta quanto a das pessoas que relaxaram. O meu estudo talvez explique a menor incidência de ansiedade e distúrbios psicossomáticos entre aqueles que meditam. Pessoas cronicamente ansiosas ou com problemas psicossomáticos possuem um padrão específico de reação ao estresse: o corpo se mobiliza para enfrentar o desafio e não consegue parar quando cessa o problema. A tensão inicial é necessária, pois permite que a pessoa concentre sua energia e percepção para lidar com uma ameaça em potencial. Mas, passado o perigo, o corpo deveria relaxar, recuperando as energias gastas e reunindo forças para

enfrentar o próximo estresse.

Uma pessoa ansiosa enfrenta os acontecimentos normais da vida como se eles fossem crises. Cada pequeno acontecimento aumenta a sua tensão, e essa tensão, por sua vez, transforma o acontecimento normal seguinte - um prazo, uma entrevista, uma consulta médica — em uma ameaça. Porque, como o corpo de uma pessoa ansiosa permanece mobilizado após ter transcorrido um acontecimento mobilizante, ela fica com menos defesa contra a ameaça do seguinte. Se voltasse ao estado de relaxamento, essa pessoa transporia mais facilmente o segundo acontecimento.

A pessoa que medita regularmente lida com o estresse de modo a romper a espiral da reação de enfrentamento ou fuga. Ela relaxa com muito mais freqüência do que a que não medita, após um desafio ter sido superado. Isso faz com que seja improvável que ela encare como nocivas ocorrências inocentes. Ela percebe a ameaça com mais exatidão e reage com a mobilização somente quando necessário. Após a mobilização, a recuperação rápida a torna menos predisposta a encarar o próximo compromisso como uma ameaça, como acontece com uma pessoa ansiosa.

EFEITOS DA MEDITAÇÃO NO CÉREBRO

Em geral, o que mais atrai na meditação é a promessa de fazer com que a pessoa fique relaxada a maior parte do tempo. Mas algumas das pessoas que sofrem as maiores cargas de pressão parecem não considerar o relaxamento uma coisa desejável. Quando Herbert Benson, da Escola de Medicina de Harvard, escreveu um artigo na *Harvard Business Review* recomendando que os empresários permitissem que os seus empregados tivessem um período de folga para fazer um relaxamento, houve uma avalanche de cartas de protesto, afirmando que o estresse e a tensão são essenciais para a eficiente administração dos negócios. Um amigo meu, ao lhe dizerem que meditar poderia fazer baixar a sua pressão sanguínea, respondeu: "Eu sei que preciso moderar um pouco, mas não quero me tornar um zumbi."

Felizmente, a meditação não produz zumbis. Especialistas em meditação com quem convivi na índia e nos Estados Unidos estavam entre as pessoas mais ativas que já conheci. As pesquisas sobre os efeitos da meditação no cérebro talvez expliquem o motivo disso.

A meditação treina a capacidade de prestar atenção. Isso a diferencia de muitas outras formas de relaxamento que permitem que a mente divague à vontade. Esse aguçamento da atenção dura além da própria sessão de meditação. A atenção vai manifestar-se de várias maneiras, durante o resto do dia da pessoa que medita. Verificou-se, por exemplo, que a meditação aperfeiçoa a habilidade da pessoa de captar sutis manifestações no ambiente e de prestar atenção ao que está acontecendo, em vez de deixar a mente dispersar-se. Essa habilidade significa que, ao conversar com alguém, a pessoa que medita regularmente estabelece uma relação de maior empatia, porque consegue prestar uma atenção especial no que a outra pessoa está fazendo e dizendo, e consegue captar melhor as mensagens ocultas que ela está transmitindo.

PROPRIEDADES CURATIVAS DA MEDITAÇÃO

Em 1984, o Instituto Nacional de Saúde divulgou um relatório recomendando a meditação (além da redução de sal e uma dieta alimentar), antes da prescrição de remédios, como tratamento inicial para a hipertensão moderada. Esse reconhecimento oficial foi importante para disseminar a meditação e outras técnicas de relaxamento como tratamento na medicina e na psicoterapia.

No início da década de 70, quando fiz a pesquisa para a minha dissertação sobre meditação e relaxamento como antídotos para o estresse, essa idéia era novidade. Descobri que a meditação diminuía os níveis de ansiedade e apressava a recuperação de quem medita ante situações de estresse. As aplicações clínicas para resolver os problemas decorrentes do estresse pareciam óbvias.

Eu não estava sozinho com as minhas descobertas. A metade dos anos 70 presenciou uma inundação de pesquisas sobre a meditação, enfocando principalmente os seus benefícios para a saúde. O rigor metodológico desses estudos era, falando honestamente, desigual. Mas a força das descobertas era clara: a meditação era útil em muitos aspectos. Por exemplo, a prática regular da meditação diminuía a freqüência de resfriados e dores de cabeça e reduzia a gravidade da hipertensão. Apesar de essas aplicações médicas terem recebido alguma atenção, a maior receptividade partiu dos psicoterapeutas, que apontaram para muitos benefícios da meditação: um meio de os pacientes lidarem com a ansiedade sem o uso de medicamentos, de terem acesso a lembranças e sentimentos que estavam bloqueados, e como uma prescrição genérica para o tratamento de ampla variedade do estresse. A meditação tornou-se o instrumento por excelência de controle do estresse e foi expressivamente divulgada em escolas, hospitais e empresas, juntamente com uma variedade de outras técnicas de relaxamento.

Meditação e relaxamento são coisas diferentes: em essência, a meditação é o esforço para reexercitar a atenção. E isso que dá à meditação os efeitos incomparáveis de obtenção de conhecimentos, aumento da concentração e capacidade de relacionar-se com empatia. A meditação é porém mais usada como uma técnica rápida e fácil de relaxamento.

Embora as raízes orientais da meditação fossem exóticas, tornou-se evidente para os pesquisadores que, em termos de seus efeitos metabólicos, ela

tem muito em comum com as técnicas de relaxamento criadas no Ocidente, como o relaxamento progressivo e a bio-realimentação da tensão muscular do americano Edmund Jacobsen, e métodos europeus, como o treinamento autogênico. A meditação difere de outras técnicas de relaxamento em seus componentes reflexivos, como Herbert Benson destacou em seu best-seller *The Relaxion Response*, mas uma de suas principais qualidades terapêuticas está na eficácia em levar a pessoa que medita a um estado de relaxamento bastante profundo.

Com o prosseguimento das pesquisas das técnicas de relaxamento como meio para se lidar com o estresse, sua eficácia tornou-se mais evidente. As alterações neuroendócrinas conseguidas com um relaxamento intenso mostraram ser mais profundas do que imaginaram os primeiros pesquisadores, que viam as técnicas de relaxamento principalmente como um meio para aliviar a tensão muscular e a preocupação mental. Investigações mais sofisticadas revelaram profundos efeitos do relaxamento em funções imunológicas e no âmbito de outras alterações, com aplicações clínicas específicas.

Janice Kiecolt-Glaser, por exemplo, verificou que os idosos internos de um asilo que usavam um exercício de relaxamento mostraram um aumento significativo em suas defesas imunológicas contra tumores e vírus. Estudantes de medicina que usaram essas técnicas para combater o estresse dos exames revelaram níveis maiores de células auxiliares que protegem contra doenças infecciosas. A descoberta dessas transformações explica os primeiros relatórios informando que a meditação, por exemplo, aumenta a resistência a gripes e resfriados.

Talvez o mais antigo e mais significativo interesse médico sobre o relaxamento tenha sido relativo à ajuda que ele presta ao combate de doenças cardíacas. Pesquisadores que trabalharam com o Dr. Benson informaram que a meditação diminuía a resposta do corpo à norepinefrina, um hormônio que o organismo libera em reação ao estresse.

Apesar de a norepinefrina normalmente estimular o sistema cardiovascular, aumentando a pressão sanguínea, ela não produzia o mesmo efeito nas pessoas que costumavam meditar. Em vez disso, elas mostraram uma diminuição na pressão sanguínea. Essa reação é igual à dos betabloqueadores receitados para controlar a pressão sanguínea.

A utilização clínica do relaxamento para controlar a pressão alta, principalmente em casos moderados, tornou-se um tratamento comum, como registra o relatório do Instituto Nacional de Saúde. Se praticada constantemente, em geral ela pode substituir a medicação ou diminuir o uso de remédios. Em um estudo feito na Inglaterra, pacientes treinados nesse método revelaram baixas na pressão sanguínea quatro anos depois de terem encerrado o treinamento.

Os benefícios para pacientes com doenças cardíacas vão além do controle da pressão sanguínea. Revelou-se que o relaxamento ajuda a aliviar as dores da angina e a arritmia e baixa os níveis de colesterol no sangue. Dean Ornish

mostrou que o relaxamento praticado regularmente aumenta o fluxo de sangue para o coração, diminuindo o perigo de uma isquemia.

Os diabéticos também podem se beneficiar com o relaxamento. Richard Surwit descobriu que essa prática melhorou a regulagem de glicose em pacientes com diabetes adquirida na fase adulta. Utilizando o relaxamento progressivo de Jacobsen com asmáticos, Paul Leher verificou uma diminuição das reações emocionais que geralmente precedem os ataques e uma melhora do fluxo de ar nas vias respiratórias obstruídas.

Para pacientes que sofrem dores, algumas formas de relaxamento oferecem uma perspectiva promissora. Jon Kabat-Zinn verificou que a meditação consciente, junto com a ioga, reduziu a necessidade do uso de analgésicos e diminuiu a dor em quem sofria de problemas crônicos. As causas do sofrimento iam desde dores nas costas e na cabeça (enxaqueca e tensão) aos vários casos vistos em clínicas da dor. Quatro anos após o final do treinamento, os benefícios ainda se mantinham.

Todos os tipos de técnicas de relaxamento estão sendo usados por pacientes dos mais variados tipos, principalmente nos casos em que o estresse é a causa principal do problema - e existem pouquíssimos casos em que isso não ocorre. Algumas das aplicações mais promissoras estão sendo vistas no combate aos efeitos colaterais da hemodiálise, da quimioterapia, das desordens gastrointestinais, da insônia, enfisema e doenças de pele.

O relaxamento também é usado amplamente como coadjuvante na psicoterapia, onde tem sido muito melhor aceito do que na medicina. Entretanto, existem alguns problemas na aplicação dessas técnicas. Algumas pessoas podem reagir ao relaxamento aumentando a tensão e até mesmo entrando em pânico. Nesses casos, o relaxamento deve ser introduzido após uma preparação especial, ou simplesmente não deve ser usado.

Há outras situações nas quais a meditação pode não ser apropriada para um paciente. Um esquizofrênico talvez piore o seu contato com a realidade, tornando-se excessivamente absorvido pelas realidades internas. Quem se encontra em estados emocionais agudos talvez esteja demasiadamente agitado para iniciar uma meditação. Obsessivos-compulsivos podem ficar excessivamente fechados a novas experiências para fazer a meditação, ou podem estar ansiosos demais para isso.

Uma tarefa que temos pela frente é separar as diferenças significativas entre as técnicas de relaxamento e de meditação em relação às pessoas e problemas para os quais podem ser usadas com mais eficácia. Mas as pesquisas evidenciam com a maior clareza que esses métodos oferecem um poderoso meio de despertar a capacidade interior dos pacientes para que participem de sua própria cura.

MEDITAÇÃO E PSICOTERAPIA

Hans Selye indica a necessidade de uma "terapia de estresse", que agiria de forma preventiva, favorecendo o organismo como um todo e não apenas atuando contra a causa da doença ou aliviando um sintoma específico. O padrão de reação ao estresse que verifiquei entre os que meditam regularmente revela que essas pessoas se tornam ao mesmo tempo mais alertas e serenas em resposta a ameaças e se recuperam mais rapidamente. Se considerarmos que a fase de recuperação do estresse é a chave para os sintomas de ansiedade crônica e desordens psicossomáticas, verificamos que a meditação pode funcionar como uma terapia tanto no nível psicológico como no puramente somático, facilitando uma recuperação mais rápida de situações estressantes. Como tal, a meditação se mostra um auxiliar útil para qualquer psicoterapia.

Outros processos de meditação podem coincidir com aspectos de terapia. Por exemplo, quando a pessoa que medita volta a atenção para o seu interior, ela se torna mais consciente dos pensamentos, sensações e estados que emergem espontaneamente. Como ela está em relaxamento profundo, todo o conteúdo de sua mente pode ser visto como o conjunto de uma "hierarquia dessensibilizada". Essa hierarquia não se limita aos itens que o terapeuta e o paciente identificaram como problemáticos, mas se estende a todas as preocupações da vida do paciente, a tudo o que está na sua mente. Nesse sentido, a meditação pode ser uma autodessensibilização completa e bastante natural.

Isso pode explicar a razão pela qual a tensão normalmente associada com o material reprimido diminui quando a meditação é usada como auxiliar da terapia, permitindo que o material que causava sofrimento venha mais claramente à consciência. Verificou-se que, após meditar, a associação livre feita pelo paciente tornou-se particularmente rica em conteúdo, e ele se tornou mais capaz de tolerar esse material. Desse modo, a meditação parece melhorar o acesso ao inconsciente.

Muitas terapias contemporâneas originam-se de uma compreensão da condição humana semelhante, em certos aspectos, à da Abhidhamma. Freud, por exemplo, viu a "neurose universal no homem". Buda constatou que "todas as pessoas mundanas são perturbadas". Embora as constatações sejam semelhantes, as respostas são diferentes. Freud procurou, através da análise, ajudar os seus pacientes a enfrentar, entender e se reconciliar com essa "trágica" condição de vida. Buda procurou, através da meditação, erradicar as fontes do

sofrimento com uma reorientação radical da percepção.

Desde Freud, a terapia psicodinâmica tem trabalhado no âmbito da coerção da consciência para alterar o impacto do conteúdo do passado de uma pessoa sobre o seu presente. Psicólogos asiáticos têm ignorado totalmente os conteúdos da consciência, ao mesmo tempo em que procuram alterar o contexto no qual eles são registrados na consciência.

Terapeutas convencionais admitem como pressupostos os mecanismos básicos do processo mental, enquanto procuram alterá-los para o nível dos padrões condicionados socialmente. Os sistemas asiáticos desconsideram esses mesmos padrões condicionados socialmente e buscam o controle e auto-ajuste dos próprios mecanismos básicos.

As terapias rompem o controle do passado que condiciona o comportamento no presente. A meditação pretende alterar o próprio processo de condicionamento, para que ele não seja mais o principal determinante dos atos futuros.

A tomada de consciência é o agente que transporta as mensagens que formam a experiência. As psicoterapias se preocupam com essas mensagens e seus significados. A meditação, em vez disso, dirige-se à natureza do agente: a própria tomada de consciência. Essas duas abordagens não são mutuamente excludentes, ao contrário, são complementares. A terapia do futuro deve integrar técnicas de ambas as abordagens, possivelmente produzindo uma transformação no todo da pessoa, mais completa e potente do que cada uma separadamente.

PREPARAÇÃO PARA A MEDITAÇÃO [1]

Em alguns aspectos, cada método de meditação é como todos os outros, como alguns outros e como nenhum outro. O primeiro nível é o das propriedades comuns a todos os tipos de meditação. Aqui não levamos em conta as variações peculiares da técnica, da ênfase ou da crença de qualquer um dos sistemas. Nesse nível, todos os sistemas são variações de u[1]m único processo que tem como objetivo transformar a percepção. Os elementos centrais desse processo se encontram em cada sistema, e as suas peculiaridades determinam diferenças marcantes entre as várias escolas de meditação.

Há pelo menos um fundamento comum entre os sistemas de meditação para a preparação exigida do praticante de meditação. Os sistemas estudados representam o amplo espectro das atitudes de que a pessoa que medita necessita para se preparar para algum tipo de purificação. Eles vão desde a insistência enfática na purificação como um prelúdio à meditação, expressa nas tradições bhakti, cabalista, cristã e sufi, à concepção de Gurdjieff e Krishnamurti de que tais esforços são inúteis se para eles for necessário sair das situações normais da vida. Finalmente, há a idéia, por exemplo, entre as escolas da meditação transcendental e zen, de que a pureza genuína se origina espontaneamente, como um subproduto da própria meditação.

O melhor ambiente para a meditação também pode variar muito. Os Pais do Deserto retiravam-se para os ermos do Egito, a fim de evitar os lugares públicos e a companhia mundana. A solidão hermética era essencial para o seu severo programa de autodisciplina. Os modernos iogues hindus procuram montanhas isoladas e refúgios nas matas pelos mesmos motivos. Versões ocidentalizadas da ioga hindu, como a meditação transcendental, porém, se opõem a qualquer mudança forçada nos hábitos de vida daquele que medita. Em vez disso, a meditação é inserida no esquema normal diário. A prática zen intensiva é feita de preferência num ambiente monástico, mas, como a meditação transcendental, pode fazer parte do dia-a-dia normal da pessoa que medita. Tanto Gurdjieff como Krishnamurti insistem que os ambientes da família, do trabalho e dos lugares públicos são o melhor contexto para a disciplina interior, fornecendo o material bruto para a meditação.

[1] Nota do Editor: Os conceitos e informações presentes neste e nos próximos dois capítulos encontram-se de forma aprofundada no livro A Mente Meditativa, de Daniel Goleman, Ed. Ática.

Nos sistemas mais clássicos de meditação, contudo, um mosteiro ou *ashram* é o melhor dos ambientes para a meditação, os monges e os iogues são as companhias ideais, o papel da renúncia é a melhor escolha e as Escrituras a melhor leitura. Sistemas modernos, como a meditação transcendental, instruem o estudante a manter vínculos institucionais, ao mesmo tempo em que ele segue o seu estilo de vida comum, sem a imposição de qualquer grande mudança. Krishnamurti está sozinho entre os porta-vozes espirituais, por não defender que o aspirante busque a companhia de outros no mesmo caminho, assim como é contra o aspirante procurar a orientação de um professor ou mestre - elementos essenciais em todos os outros sistemas.

Ao não propagar qualquer doutrina explícita, Krishnamurti é, mais uma vez, único. Embora outras escolas, como a zen, não dêem ênfase ao estudo intelectual, todas elas possuem estudos formais e informais para serem assimilados pelos estudantes. Em algumas tradições se dá uma grande ênfase ao estudo formal: os monges beneditinos, por exemplo, gastam um terço do dia estudando e os outros dois terços em orações (ou meditação) e trabalhos manuais.

ATENÇÃO

O ponto de concordância mais forte entre as escolas de meditação é o da importância de se reexercitar a atenção. Todos esses sistemas podem ser classificados, a grosso modo, em termos de suas estratégias principais para o re-exercício da atenção descritas no Visuddhimagga: concentração ou estado consciente.

A tabela na página seguinte classifica técnicas de cada sistema de meditação, de acordo com a tipologia Visuddhimagga. O critério de classificação é a mecânica da técnica: *concentração*, na qual a mente se concentra num objeto mental fixo; estado consciente, no qual a mente observa a si mesma; ou ambas as operações presentes em uma combinação integrada.

UMA TIPOLOGIA REFLEXIVA APLICADA DE TÉCNICAS DE MEDITAÇÃO

Sistema	**Técnica**	**Tipo**
Bhakti	Japa	Concentração
Cabala	Kawanah	Concentração
Hesychasm	Prece do coração	Concentração
Sufi	Zikr	Concentração
Raja ioga	Samadhi	Concentração
Meditação transcendental	Meditação transcendental	Concentração
Kundalini ioga	Siddha ioga	Concentração
Budismo tibetano	Vipassana	Integrada
Zen	Zazen	Integrada
Gurdjieff	Auto-recordação	Estado consciente
Krishnamurti	Autoconhecimento	Estado consciente
Theravada	Autoconhecimento	Integrada

Na concentração, a estratégia de quem medita é fixar o foco em um único preceito, fazendo sempre a mente dispersiva voltar para o seu objetivo. Algumas instruções para se conseguir isso insistem na importância de uma afirmação ativa da vontade da pessoa que medita em se manter presa ao objeto da percepção e resistir às divagações. Outras sugerem um modo passivo de simplesmente voltar ao objeto de percepção quando ele se perder no meio de pensamentos estranhos. Assim, um antigo texto theravadana instrui a pessoa que medita para trincar os dentes, fechar os punhos e estimular o suor, lutando para manter a mente frxa nos movimentos de sua respiração. Na meditação transcendental, por outro lado, a pessoa deve "suavemente reiniciar o mantra" cada vez que perceber que sua mente divagou. Apesar de essas abordagens serem opostas, elas têm como *propósito único* a concentração e, portanto, desenvolvem a agudeza da percepção.

Há talvez muito poucos tipos puros entre as escolas de meditação, exceto os sistemas centrados em torno de uma técnica única, como por exemplo a meditação transcendental ou Krishnamurti. A maioria das escolas é eclética, usando uma variedade de técnicas de ambas as abordagens. Elas fazem concessões para necessidades individuais, moldando técnicas para o progresso do estudante. Os sufis, por exemplo, usam principalmente o zikr, uma prática de concentração, mas às vezes também utilizam técnicas de discernimento, como muragaba, que leva em conta o fluxo da própria consciência.

Sistemas diferentes de meditação podem adotar pontos de vista totalmente contraditórios entre si para as exigências de cada ato preparatório, sejam elas um ambiente específico, a necessidade de um professor ou o conhecimento prévio do que esperar da meditação. O único ingrediente que não varia é a necessidade de que a pessoa que medita retenha a sua atenção ou através da concentração ou do estado consciente.

VENDO O QUE VOCÊ ACREDITA

As crenças da pessoa que medita determinam de que modo ela interpreta e rotula as suas experiências de meditação. Quando um sufi entra no estado em que não está mais consciente dos seus sentidos e o seu único pensamento se encontra em Alá, sabe que isso é *fana*. Quando um iogue não mais está consciente de seus sentidos e sua mente se concentra apenas em sua divindade, diz-se que entrou em *samadhi*. Muitos nomes diferentes são usados para descrever a mesma e única experiência*: jhana, samyana ou samadhi, fana, Daat, turiya,* grande fixação e percepção transcendental. Todos parecem se referir a um estado único com características idênticas. Esses vários termos para um único estado são usados, respectivamente, pelo budismo theravadano, raja ioga, sufismo, cabala, ioga kundalini, zen e meditação transcendental.

A história da religião é abundante em exemplos de experiências transcendentais interpretadas de acordo com características de tempo, lugar e crença. O santo hindu Ramana Maharshi via os seus próprios estados transcendentais de acordo com a filosofia Advait. Ele presumiu que, durante a grande experiência na estrada de Damasco, Saulo de Tarso - o apóstolo Paulo -, quando voltou à percepção normal, interpretou o que havia acontecido de acordo com Cristo e com o cristianismo, pois, na época, estava preocupado com eles. O grupo de referência de uma pessoa lhe dá uma interpretação de suas realidades internas.

A interação entre as crenças dos que meditam, seu estado interno e sua autodefinição torna-se clara por um exemplo recente tirado da ioga kundalini. Nessa tradição, o guru é essencial para ajudar a pessoa que medita a alcançar os estados pretendidos depois da meditação e para interpretar e confirmar o significado dessas experiências.

Swami Rudrananda, um professor de ioga kundalini, descreve o incidente que precedeu a sua ascendência ao nível de swami. Enquanto meditava, o seu mestre o tocou no ombro e, nesse momento:

"Eu senti imediatamente dentro de mim um surto de grande força espiritual que me arremessou contra as paredes de pedra e fez com que um grande choque elétrico enviasse um espasmo de contorções pelo meu corpo. Movimentos semelhantes aos de um epilético dominaram o meu corpo durante cerca de uma hora. Muitas visões estranhas surgiram e senti se abrirem dentro de mim coisas que nunca tinham sido abertas antes."

Rudrananda admitiu essa experiência como a confirmação do

merecimento de seu título de *swami*, uma condição superior. Apesar de um conjunto de crenças sobre estados alterados em meditação poder representar uma segurança, a pessoa que medita não precisa conhecer previamente esses estados para experimentá-los. Em sua autobiografia, por exemplo, Swami Muktananda conta como o seu guru lhe designou uma prática de meditação e, além de simples instruções, não lhe deu nenhuma indicação do que deveria esperar. Quando, posteriormente, Muktananda entrava em estados extraordinários, fazia isso naturalmente. Somente depois de passar por esses estados é que teve, por acaso, acesso a livros que lhe deram uma estrutura interpretativa para entender o que tinha acontecido. Da mesma maneira, Satprem, o biógrafo de Sri Aurobindo, descreve os estados incomuns experimentados por Aurobindo no decorrer do seu desenvolvimento espiritual, mas observa:

"Sri Aurobindo foi o primeiro a ficar desconcertado com as suas próprias experiências e levou algum tempo para entender exatamente o que tinha acontecido. Temos descrito a experiência como se os estágios tivessem sido encadeados cuidadosamente, cada qual com o seu rótulo explanatório, mas as explicações vieram muito depois; naquele momento, ele não tinha pontos de referência como guia."

PRÁTICAS DE MEDITAÇÃO

A arte da meditação é o método mais antigo para tranqüilizar a mente e relaxar o corpo. A meditação é, em essência, o treinamento sistemático da atenção. Ela tem como objetivo desenvolver a capacidade de concentração e enriquecer nossa percepção.

Os benefícios e as formas de meditação são inúmeros e estão descritos no livro que acompanha este CD. O CD vai lhe ensinar a meditar. Sugiro que você leia o livro depois de ouvir o CD.

Vou falar de alguns dos efeitos mais importantes da meditação. Talvez o principal efeito seja proporcionar ao seu corpo um repouso profundo, enquanto sua mente se mantém alerta. Isto faz baixar a pressão sanguínea e diminuir o ritmo do coração, ajudando seu corpo a se recuperar do estresse. Muitos médicos usam a meditação como parte do tratamento de distúrbios como a hipertensão, dores de cabeça, dores nas costas, problemas de ansiedade, e para controlar ou diminuir dores crônicas.

O repouso profundo propiciado pela meditação traz outro benefício: ele reforça o sistema imunológico que é a defesa do seu organismo contra bactérias, vírus e câncer.

Talvez o efeito mais importante da meditação seja a paz interior, um refúgio onde você pode escapar da turbulência do seu dia-a-dia. O hábito de meditar diariamente vai lhe ajudar a desligar-se do estresse e trará calma e energia para você enfrentar melhor os desafios que vêm pela frente.

Há vários tipos de meditação e você vai aprender quatro deles neste CD. No livro estão descritos outros dois: a meditação com mantras e a alimentação consciente. Sugiro que você comece acompanhando os quatro métodos que estão no CD. Experimente cada um durante algumas semanas até descobrir qual prefere. Escolha aquele ou aqueles com que você se sentir melhor e use-os cada vez que meditar.

Depois de aprender esses métodos, você pode usá-los sempre que precisar, sem o CD. Para obter o maior benefício possível, tente praticar diariamente, por dez ou quinze minutos no mínimo. Mas se você não conseguir praticar todos os dias, faça quando puder, é melhor do que não fazer.

Sente-se ao menos por dez minutos de cada vez. As meditações deste CD duram aproximadamente esse tempo. Ouça-as muitas vezes, até poder, se quiser, dispensar o CD. Pode também ir aumentando o tempo da meditação para quinze minutos ou mais.

Quando meditar ouvindo o CD, deixe-se orientar pela minha voz. Eu vou dizer quando parar. Se meditar sem o CD, decida antes de começar por quanto tempo você quer meditar. Ligue o alarme do despertador no momento em que decidir acabar. Assim você não sentirá a tentação de levantar-se no meio da meditação para fazer alguma coisa que lhe parecer urgente. Essa necessidade de interromper a meditação para fazer outra coisa aparece sempre. Resista a ela.

A primeira meditação é concentrada na respiração. Em seguida, vem uma meditação em que se examina atentamente as sensações presentes no corpo todo. Na terceira meditação, você vai se concentrar nos pensamentos da sua mente, e a última é uma meditação que se faz caminhando. Na primeira e na terceira meditação não há música, apenas o som da minha voz, para ajudar você a se concentrar melhor. Na segunda e na quarta há música de fundo para ajudar no relaxamento.

A primeira é a meditação da respiração. Ela treina a atenção e fortalece o poder de concentração. Enquanto estiver meditando, você vai perceber que muitos pensamentos invadem sua mente e perturbam sua concentração. Mas não se importe, nem se julgue. Isso é muito natural e acontece com todas as pessoas.

Lembre-se que o principal objetivo da meditação é fortalecer o que nós chamamos de "músculo da atenção". Cada vez que a sua mente se afasta da sua respiração e você traz ela de volta é como se estivesse fazendo um exercício para fortalecer um músculo. Quanto mais você o exercitar, mais forte ele fica.

A meditação da respiração é uma das mais simples e das mais usadas. Nós a encontramos em quase todas as antigas tradições espirituais. Buda usava essa meditação tal como os adeptos da escola zen e theravada fazem hoje em dia.

Em qualquer uma das meditações, procure um lugar silencioso onde ninguém possa lhe perturbar. Peça para alguém atender à campainha ou tomar conta das crianças e ligue a secretária eletrônica. Crie um tempo e um lugar que sejam só seus.

MEDITAR RESPIRANDO

Para fazer esta primeira meditação, procure uma posição confortável, mas não confortável demais, para não correr o risco de adormecer. Desaperte o cinto e use roupas folgadas. Não é preciso sentar-se numa posição de ioga para meditar: basta uma cadeira de espaldar reto e firme, ou qualquer lugar em que você possa sentar-se confortavelmente com as costas apoiadas.

Sente-se numa posição ereta, mas relaxada. Mantenha a cabeça, o pescoço e a coluna vertebral alinhados, como se um grande balão de gás estivesse puxando sua cabeça para o alto. Manter a cabeça ereta ajuda a mente a permanecer alerta, o que é uma condição essencial na meditação.

Feche os olhos e mantenha-os fechados até o final da meditação... Muito bem, vamos começar...

Comece prestando atenção na sua respiração, no fluxo natural do ar que entra e sai por suas narinas, ou no seu ventre que sobe quando você inspira e desce quando expira.

Observe todas as sensações ligadas à sua respiração... o movimento do ar... o calor... tudo o que você sentir...

Não procure controlar a respiração... respire naturalmente prestando atenção ao ar que entra e sai...

Se a respiração estiver superficial, deixe-a ficar assim. Se ela for mais rápida ou mais lenta, deixe-a ficar do jeito que está... A própria respiração se regula...

Enquanto medita, você só precisa prestar atenção nela... Quando você perceber que sua mente dispersou, traga-a suavemente de volta para a respiração. Durante essa meditação, os pensamentos, os planos, as lembranças, os sons, as sensações, tudo o que for diferente da sua respiração será considerado uma distração. Livre-se desses pensamentos. Tudo o que vier à sua mente desviando a atenção da respiração é, a partir de agora, uma distração.

Não se preocupe nem se culpe se sua mente se distrair com outros pensamentos... isso é natural. Cada vez que isso acontecer, basta trazer suavemente o foco da atenção para sua respiração...

Tente prestar atenção em cada respiração durante todo o tempo que ela durar: toda a inspiração, toda a expiração...

Para ajudar sua mente a se concentrar na respiração, repita em silêncio uma palavra para cada inspiração e para cada expiração: se você se concentrar no ar que entra e sai das narinas diga em sua mente "dentro" para a inspiração e

"fora" para a expiração. Se a concentração estiver no movimento de seu ventre, diga em silêncio "subindo" para a inspiração e "descendo" para a expiração.

Faça com que essas palavras sejam como uma suave música de fundo em sua mente... um murmúrio bem leve... Preste atenção no que você sente ao respirar, e não apenas na mera repetição das palavras.

Tome consciência de cada inspiração e de cada expiração...

Quando sua mente for ocupada por outros pensamentos, traga-a suavemente de volta para sua respiração...

Deixe a respiração seguir seu ritmo natural... Se ela for superficial ou profunda, lenta ou rápida, não interfira em seu ritmo... basta prestar atenção nela...

Observe toda a inspiração... toda a expiração... dentro... fora... subindo... descendo...

Mantenha sua atenção alerta...

Dentro... fora... subindo... descendo...

Observe cada respiração... toda a respiração...

Cada vez que sua mente se afastar da respiração, traga-a suavemente de volta...

Agora, pare um pouco... observe seu corpo... veja como ele se sente... como você se sente...

Quando quiser, abra os olhos...

MEDITAR RELAXANDO O CORPO

Vamos agora meditar examinando e relaxando nosso corpo. Esta meditação tem origem na antiga arte da hata ioga. Nela o iogue não se move, mas examina o corpo com a mente, fazendo cada parte do corpo relaxar.

Esta técnica é um instrumento poderoso para alcançar um profundo relaxamento, acalmando os músculos do corpo inteiro. Atualmente esta técnica é usada por médicos e psicólogos para levar seus pacientes a um estado de relaxamento profundo que tem efeitos curativos. Nesse estado as preocupações diminuem de importância e a pessoa sente muita paz e muita calma. E o relaxamento do corpo é importante para a saúde.

Você pode sentar-se, como na meditação da respiração, ou deitar-se de costas. Se quiser deitar, escolha uma superfície firme e macia, como por exemplo um tapete, e sinta-se confortável, com roupas folgadas e na temperatura adequada.

Agora feche os olhos...

Vamos começar... Comece prestando atenção em sua testa... Usando a mente como se fosse um suave radar, percorra sua testa de um lado ao outro, examinando cuidadosamente todas as sensações que estão nela... se está fria ou quente... se está formigando... se está tensa ou relaxada... tome consciência dessas sensações... registre-as em sua consciência...

Preste atenção especialmente nos músculos sobre o nariz... esses músculos que você franze quando tem alguma preocupação... se você sentir que estão tensos, faça com que relaxem e se suavizem...

Agora preste atenção no seu olho esquerdo... examine sua sobrancelha... a região acima do olho... a pálpebra... agora os músculos em torno do olho... examine as sensações nesta área... procure desmanchar qualquer tensão, suavizando esses músculos...

Vamos agora para o olho direito... examinando a sobrancelha, a região acima do olho, a pálpebra... os músculos em torno do olho... observe as sensações... desmanche as tensões que encontrar... suavize os músculos...

Agora examine seu nariz, desde o alto, entre os olhos, até a ponta... as narinas... registre as sensações que encontrar...

Vá agora para o lado esquerdo do seu rosto, percorrendo-o suavemente, da área debaixo do olho até o maxilar... observando todas as sensações... desmanchando as tensões... relaxando...

Agora a face direita... percorra desde o olho até o maxilar... registrando

as sensações... desmanchando a tensão dos músculos e relaxando...

Agora em torno da boca... o lábio superior... o lábio inferior... a língua... abrindo um pouco os lábios... relaxando qualquer tensão...

Vamos para o seu queixo... deixe cair ligeiramente o maxilar e vá relaxando os músculos em torno dele...

E agora para sua orelha esquerda... observe atentamente qualquer sensação que exista aí...

E para a orelha direita... registrando as sensações...

Vamos agora para o seu couro cabeludo... Examine desde a área acima da testa até a base do pescoço, percorrendo de um lado para o outro... examinando e registrando todas as sensações...

Agora em torno do pescoço, examinando toda essa região... da garganta até a coluna vertebral nas costas... de um lado e do outro... prestando especialmente atenção nos músculos da parte posterior do pescoço... relaxando as tensões que existem aí... soltando esses músculos... suavizando...

Agora vamos para o seu ombro direito... a parte de cima do ombro... os lados... observando todas as sensações dessa área... descendo até o cotovelo... do cotovelo ao pulso... tomando consciência de todas as sensações... livrando-se das tensões...

Agora para a mão direita... percorrendo a parte de cima... a palma da mão... cada dedo... o polegar... sempre que encontrar alguma tensão, solte e relaxe... deixe os músculos amaciarem...

Vamos para o ombro esquerdo, percorrendo a parte de cima e os lados... registrando qualquer sensação... descendo do ombro para o cotovelo... do cotovelo para o pulso... tomando consciência de todas as sensações... livrando-se de qualquer tensão...

E vamos para a mão esquerda... a parte de cima... a palma da mão... cada dedo... o polegar... registrando todas as sensações... deixando a mão largada... relaxada...

Agora vá para o alto das suas costas, logo abaixo do pescoço... preste atenção em todas as sensações... vá percorrendo a coluna vertebral... examine as costas percorrendo de um lado para o outro... soltando os músculos em torno das omoplatas... deixando os ombros caírem um pouco à medida que a parte superior das costas e seu pescoço relaxam... registrando todas as sensações... soltando e suavizando os músculos... relaxando...

Vamos para a parte inferior das costas... sentindo todas as tensões... deixando os músculos se soltarem... relaxando...

E agora para o seu peito... percorrendo-o de um lado para o outro... do pescoço até o ventre... Ponha todo o ar para fora e depois inspire com força, mandando o ar para o ventre... sentindo o ventre subir e esticar... e expire completamente, fazendo o ventre relaxar... volte então à respiração normal...

Desça até a virilha e a região pélvica... examine as sensações... relaxe, livre-se das tensões...

Vá para o lado direito do seu assento... para a coxa... registre o que sente aí... solte os músculos e relaxe...

Desça até o joelho direito... observe as sensações na junta... relaxe e solte os músculos em torno do joelho...

Continue descendo pela barriga da perna direita até a canela... até o tornozelo... registrando as sensações... relaxando e suavizando os músculos...

Agora o pé direito... com todos os seus ossos... sentindo a planta do pé... os lados... a parte de cima... cada dedo... livrando-se de toda a tensão... suavizando os músculos...

Suba agora até o lado esquerdo do seu assento e vá descendo pela coxa... percebendo todas as sensações dessa área... suavizando e relaxando os músculos...

Desça até o joelho esquerdo... perceba as sensações na junta... suavizando os músculos em torno do joelho...

Continue descendo pela barriga da perna esquerda até a canela... até o tornozelo... registrando as sensações... suavizando e relaxando os músculos...

Percorra o pé esquerdo... sinta o arco da planta do pé... os lados... a parte de cima do pé... cada dedo do pé... relaxando e suavizando todos os músculos...

E agora, com sua mente, percorra e examine todo o corpo... tome consciência dessa sensação de leveza e liberdade... dessa sensação de paz... de serenidade...

Se ainda encontrar algum ponto de tensão no seu corpo, solte e relaxe esses músculos...

Fique alguns momentos nesse estado de paz... de serenidade... de calma...

E, quando quiser, abra os olhos... e leve com você esse estado de atenção e relaxamento para viver o resto do seu dia...

MEDITAR CONCENTRANDO

Vamos agora fazer uma meditação de concentração. Essa meditação vai ajudar a desenvolver sua percepção. Em outros tipos de meditação você considera os pensamentos que desviam sua mente como distrações. Mas agora essas distrações serão o próprio foco da meditação.

Um dos principais efeitos desses métodos de concentração é diminuir o desconforto da dor. Além disso, a concentração traz os mesmos benefícios do relaxamento que existem nos outros métodos de meditação.

Neste método você usa a respiração como uma espécie de âncora para a sua mente e presta muita atenção nos outros pensamentos que vêm e vão, desviando sua atenção da respiração.

Tanto esse exercício quanto o seguinte, que se faz caminhando, ajudam a expandir e desenvolver sua percepção, fazendo com que você fique plenamente presente ao momento que está sendo vivido.

Vamos começar a meditação da concentração.

Sente-se numa posição confortável, de preferência em uma cadeira de espaldar reto e firme.

Agora feche os olhos e preste atenção em sua respiração... Perceba o fluxo natural e tranqüilo do ar que entra e sai por suas narinas...

Não tente controlar a respiração... só preste atenção nela...

Cada vez que inspirar, diga em sua mente a palavra "dentro"... quando expirar, diga "fora"...

Essas palavras funcionam como uma música de fundo, como um suave murmúrio em sua mente...

Dentro... fora... dentro... fora...

Quando a sua mente se desviar da respiração, preste atenção no pensamento que vem e silenciosamente dê-lhe um nome...

Se a sua mente for ocupada por um pensamento qualquer, diga em silêncio "pensando"... Enquanto o pensamento continuar, fique repetindo em sua mente "pensando... pensando"... Faça algumas pausas para tomar contato com o pensamento... e continue repetindo "pensando... pensando"...

Observe o que acontece com o pensamento: se ele fica mais forte... se enfraquece... se desaparece...

Então, quando o pensamento desaparecer, volte a se concentrar na sua respiração... Dentro... fora... dentro... fora...

Se um som vier distrair sua mente, diga em silêncio "ouvindo...

ouvindo"... até que a sua atenção se afaste do som... Volte à respiração...

Se sua atenção for desviada por uma sensação qualquer no corpo, diga em silêncio "sentindo... sentindo"... e volte a concentrar a atenção na respiração assim que a sensação passar...

Não perca tempo tentando achar o nome mais adequado para o que está na sua mente... use palavras simples, como "pensando, ouvindo, sentindo"...

Volte para a respiração todas as vezes que o pensamento que distrair sua mente desaparecer...

Não se preocupe se sua mente vagar por outros pensamentos... reconheça que isto está acontecendo e diga silenciosamente: "Olhe o que está acontecendo agora: estou pensando... sentindo... ouvindo..."

Dentro... fora... dentro... fora...

Dê sempre um nome para aquilo que distrair sua mente da respiração...

Use as palavras mais simples... reconheça o que está acontecendo... dê um nome... e, quando voltar a respirar, diga em sua mente: dentro... fora... dentro... fora...

Sua atenção pode se afastar da sua respiração... basta que você dê um nome ao pensamento, ao som, à sensação...

Esses nomes devem ser como uma música de fundo em sua mente...

Volte para a respiração quando aquilo que ocupou sua mente desaparecer...

Agora, assim que quiser parar, abra os olhos e leve essa concentração com você... Ela vai ajudar em sua vida...

MEDITAR CAMINHANDO

Nosso exercício agora é uma meditação que se faz caminhando. Este método remonta à época de Buda. Ele é destinado às pessoas que acham difícil ficar sentadas enquanto meditam, ou que não conseguem se concentrar com facilidade.

Nesta meditação o foco de sua atenção deve estar em todas as minúsculas sensações que se tem ao caminhar. Isto faz com que a mente possa se concentrar em outra coisa além da respiração, facilitando a concentração.

Algumas pessoas gostam de se preparar para as outras meditações fazendo primeiro uma breve meditação caminhando. Outras preferem alternar uma meditação sentada com outra caminhando.

Vamos experimentar. Procure um lugar tranqüilo onde ninguém venha lhe perturbar. Fique de pé.

Você não quer chegar a lugar nenhum. Você só precisa de um espaço livre onde possa dar de 8 a 12 passos para a frente, fazer meia-volta e retornar ao ponto de partida. O que importa é prestar uma atenção muito especial no processo de caminhar.

É melhor andar descalço ou de meias, sem sapatos, porque assim você tem mais consciência das sensações do seu caminhar.

Comece de pé, com seus pés alinhados com os ombros... Deixe os braços caídos, do lado do corpo...

Agora, bem devagar, incline-se para o lado esquerdo, apoiando todo o seu peso no pé esquerdo... Repare como o pé direito ficou leve e o esquerdo está pesado...

Agora, devagar, transfira o peso do corpo para o pé direito, tomando consciência de todas as sensações... o movimento... a pressão... as tensões... o contato com o chão debaixo do pé...

Agora, lentamente, estenda a perna esquerda para a frente e dê um passo... ainda lentamente comece a andar... Enquanto se move, preste muita atenção nas sensações em toda a sua perna esquerda e no seu pé: o movimento do joelho e do tornozelo, os músculos que se esticam e se contraem, o contato do pé com o chão... o calcanhar... a pressão da planta do pé... o toque dos dedos... examine tudo o que você pode sentir...

Não olhe as pernas... sinta-as apenas... Mantenha os olhos focados no chão, cerca de um metro à sua frente...

Quando atingir o limite do espaço, pare e dê meia-volta prestando total

atenção: tome consciência do deslocamento que acontece quando você faz a volta... de todas as sensações nas suas pernas e nos seus pés...

Depois de fazer a volta, ande lentamente até seu ponto de partida... Continue andando de um lado para o outro... Para ajudar a concentração repita na sua mente: "levantando", quando você levanta a perna... "movendo", quando você a move para a frente, e "pousando", quando você baixa a perna para sustentar o peso do corpo...

A cada passo, diga em sua mente: "levantando"... "movendo"... "pousando"... levantando... movendo... pousando... como um leve sussurro na mente...

Se sua atenção for desviada por outros pensamentos, traga-a suavemente de volta para as sensações nas suas pernas e nos seus pés...

Levantando... movendo... pousando...

Preste atenção em todas as sensações dessa caminhada... as sutilezas dos músculos que se estiram... do movimento... do peso e da pressão...

Levantando... movendo... pousando...

Quando sua mente se distrair, traga-a suavemente de volta para o caminhar...

Levantando... movendo... pousando...

E agora vá parando...

Fique em pé por alguns momentos, registrando as sensações em suas pernas e em seus pés... em todo o seu corpo... usufruindo de tudo o que estiver sentindo... a tranqüilidade... a paz...

E leve esta paz para o que for fazer em seguida...

Espero que essas meditações possam enriquecer sua vida...

Fique em paz e seja feliz...

O MANTRA

Algumas das meditações mais amplamente usadas empregam mantras como meios para levar à concentração. Essas técnicas encontram-se em praticamente todas as principais tradições espirituais, desde o cristianismo, judaísmo e islamismo ao budismo e hinduísmo. Nos tempos modernos, as técnicas têm sido adaptadas para ajudar as pessoas a entrarem no estado relaxado.

Escolha uma palavra ou um som simples que tenha um significado positivo para você. Muitas pessoas selecionam uma frase que para elas possui um simbolismo espiritual, como "adonai", "*kyrie eleison*" ou "único". No hinduísmo são comuns nomes de Deus, como "Ram"; no budismo tibetano usa-se geralmente o mantra "*Om Mane Padme Hum*".

Após decidir o mantra a ser usado, as instruções são semelhantes às da meditação da respiração. Sente-se em silêncio e repita o mantra mentalmente sem produzir nenhum som. Toda vez que a sua mente divagar, traga-a de volta ao mantra. Afaste qualquer outro pensamento e deixe que o mantra preencha a sua consciência.

ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE

Qualquer atividade pode ser meditativa, se você prestar total e cuidadosa atenção no que está fazendo. Tome, por exemplo, um ato comum como o de se alimentar. O método da alimentação consciente consiste em prestar cuidadosa e total atenção a cada aspecto da experiência.

Comece por se sentar imóvel, prestando atenção na sua respiração, observando a inspiração e a expiração. Quando sentir que chegou a um estado de tranqüilidade, comece a comer.

Procure comer muito lentamente, dividindo cada movimento, para que possa acompanhar cada nuance de sensação, som, sabor e gesto. Por exemplo, ao colocar o alimento na boca, faça isso em uma velocidade que lhe permita observar o alongamento e a tensão dos músculos do braço e da mão, e a sensação da comida ou do garfo contra a pele. Evite a tendência de preparar automaticamente a garfada seguinte enquanto não terminar de engolir o alimento que está na boca.

Explore a natureza visual e tátil do alimento que está comendo. Se for um alimento que possa ser comido com a mão, sinta a sua textura contra as pontas dos dedos, observe a sua forma, cor e contorno. Ele é duro ou mole? Áspero ou macio?

Leve a comida lentamente até a boca. Note o instante em que consegue sentir o seu cheiro pela primeira vez. Se prestar atenção, vai notar que começou a salivar antes mesmo de ela chegar à sua boca. Tome consciência do primeiro roçar do alimento em seus lábios.

A seguir, mastigue a comida lenta e deliberadamente. Observe a sensação de seus dentes mordendo-a. Registre o sabor, os sons, a infinidade de sensações criadas por cada mastigação. Mastigue muitas vezes, até o alimento se tornar uma papa em sua boca, e só coloque mais comida no garfo depois de engolir. Continue comendo com a mesma cuidadosa deliberação. Mantenha a calma e a concentração durante todo o processo.